MITSUBISHI

三菱IHジャー炊飯器（家庭用）

取扱説明書 メニュー集

形名

NJ-GS06

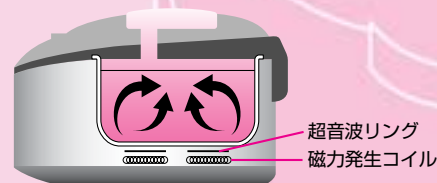
●ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。

●保証書は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。

●取扱説明書と保証書は大切に保存してください。

加熱のしくみと特長

1 IH と超音波でおいしいご飯

- 「IH（電磁加熱）」は、ヒーターや炎が発する熱を内なべに伝えるのではなく、内なべ自体を発熱させて、炊飯します。だから内なべをつつみこむように炊飯できます。
- さらに、この炊飯器では超音波を加えることで、おいしくします。
  「超音波炊飯」は、米粒に超音波（微振動）を加えながら炊飯します。
  米粒に微振動が加わることにより、米粒内への均等な水の浸透が行われ、また、溶け出すでんぷん量（うまみの素）が増加して、ねばり、甘み、つやのあるご飯が炊けます。
- 発芽玄米も超音波によって、ふっくらおいしく炊きあげます。

本体の磁力発生コイルに電流を流すと、磁力が発生。
磁力が内なべを通るとき、内なべ自体が発熱する。
本体の磁力発生コイルと超音波リングの力で内なべに超音波を発生させ、水を伝わり米の表面に作用する。

2 お米に合わせて炊き分け自在

お使いのお米の種類（白米、無洗米、発芽玄米、玄米）を選び、それぞれの持ち味を引き出して、おいしく炊きあげます。

3 内なべはステンレス７層厚釜

熱伝導のよいアルミと、保温性と耐久性に優れたステンレスの７層構造。

お使いになる前に

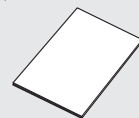
●付属品の確認

- しゃもじ：１コ

- 計量カップ：２コ

（無洗米用）

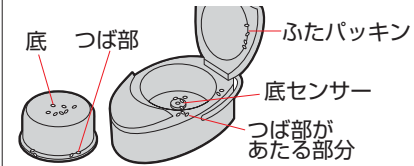
- しゃもじ受け：１コ
  セットのしかた ➡ ６ページ

- 取扱説明書/メニュー集（本書）：１部

●現在時刻の確認

- 24時間表示の時計です。（昼の12時は12：00、夜の12時は0：00）
- 工場出荷時にセットしてありますが、室温の変化などにより多少ずれることがあります。
  ずれているときは、正しく合わせてください。時計の合わせかた➡17ページ
  （ずれていると、予約炊飯のときに、予約した時刻に炊きあがらない。）

もくじ

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷などに結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■図記号の意味は次のとおりです。

禁止	接触禁止	指示にしたがう	電源プラグを抜く
分解禁止	水ぬれ禁止	ぬれ手禁止	

⚠警告

分解・修理・改造はしない

分解禁止

感電・発火・けがの原因。

＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う

コンセントの単独使用

他の器具と併用したり、机や家具のコンセント、延長コードを使うと異常発熱して、発火・火災の原因。

ぬれた手で、電源プラグの抜き差しはしない

ぬれ手禁止

感電の原因。

電源プラグの刃および刃の取付面のほこりをとる

ほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因。

水につけたり、水をかけたりしない

水ぬれ禁止

感電・ショートの原因。

電源プラグは根元まで確実に差込む

根元まで差込む

差込みが不完全なとき、感電・発熱による火災の原因。

吸・排気口やすき間にピン・針金・金属物など、異物を入れない

禁　止

感電・けがの原因。

傷んだ電源コード・プラグや差込みのゆるいコンセントは使わない

禁　止

感電・ショート・発火の原因。

お子さまだけで使わせない 幼児の手の届くところで使わない

禁　止

やけど・感電・けがの原因。

電源コードを傷つけない

禁　止

重い物をのせたり、無理に曲げたり、束ねたり、引っ張ったり、加工したりすると、破損して感電・発火の原因。

炊飯中は絶対にふたを開けない

禁　止

やけどの原因。

蒸気口やその付近に手などを近づけない 蒸気にも触れない

特に乳幼児には注意する

接触禁止

やけどの原因。

⚠注意

次の場所では使わない

禁　止

- 不安定な場所や熱に弱い敷物の上
  火災の原因。
- 水のかかるところや、火気の近く
  感電・漏電の原因。
- 壁や家具の近く
  変色・変形の原因。
- 吸・排気口をふさぐような所
  （壁などから20cm以内、紙・布・ふきん・じゅうたんの上など）
  変色・変形・故障の原因。
- 直射日光のあたる所
  変色・変形の原因。

＊キッチン用収納棚などを使うときは、中に蒸気がこもらないようにしてください。

製品を持ち運ぶときは、フックボタンに触れない

禁　止

ふたが開いて、やけど・けがの原因。

電源コードを巻き取るときは電源プラグを持つ

電源プラグを持つ

電源プラグがあたってけがすることを防ぐため。

電源プラグを持って抜く

電源プラグを持つ

電源コードを持って引き抜くと、感電・ショート・発火の原因。

心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品の使用にあたって医師とよく相談する

医師と相談

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあるため。

お手入れは本体が冷めてから行う

本体を冷ます

やけどを防ぐため。

使用時以外は、電源プラグを抜く

電源プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電火災を防ぐため。

専用の内なべ以外は使わない

禁　止

過熱・異常動作の原因。

炊飯・保温中は、カートリッジなどの高温部に手を触れない

接触禁止

やけどの原因。

お願い

磁気・電波に弱い物を近づけない ブレーカーの違うコンセントにかえる

- 磁気カード（キャッシュカード、定期券など）
- 磁気テープ（カセットテープなど）
- 無線機器（テレビ、ラジオ、電話など）

記憶が消えたり、雑音・異常動作の原因。

異物・米粒や水滴をつけたまま使わない

底　つば部　ふたパッキン　底センサー　つば部があたる部分

故障・うまく炊けない原因。

蒸気口をふきんなどでふさがない

変形・変色・故障の原因。

炊飯・保温以外には使わない

故障の原因。

各部のなまえ

本　体

ふた

ふたパッキン

内なべ

放熱板

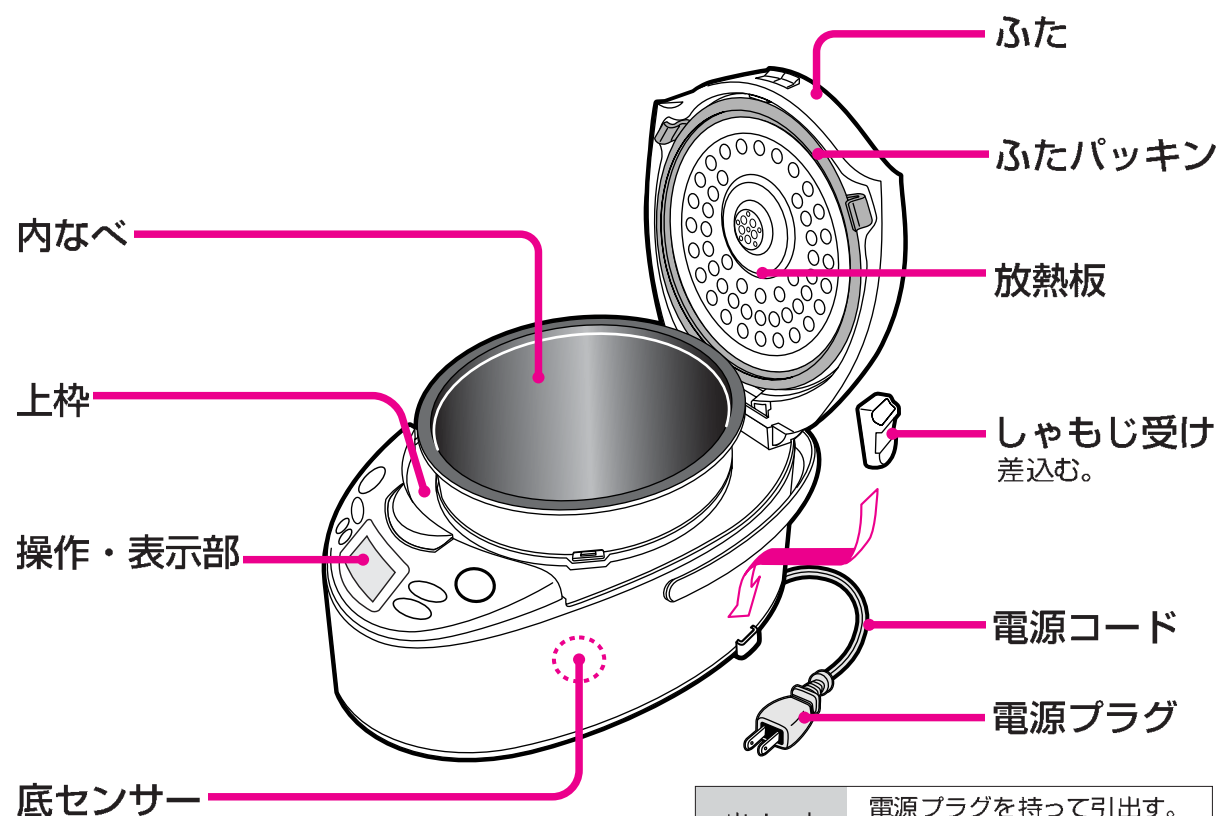
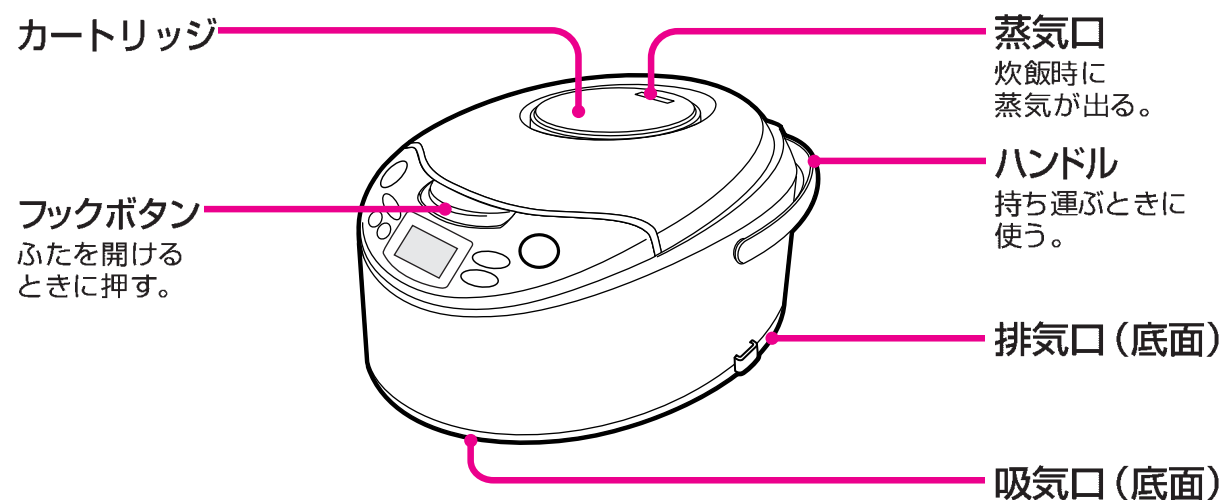
上枠

しゃもじ受け
差込む。

操作・表示部

電源コード

電源プラグ

底センサー

出し方	電源プラグを持って引出す。 （赤色以上は引出さない。）
しまい方	電源プラグを持って２～３㎝引いて戻すと自動的に巻込む。

操作・表示部

※キーは音がするまで確実に押してください。
※予約・炊飯・保温中は、切/つややか保温 を押してから操作してください。

凸マーク付		
	●	炊飯/お急ぎ キー
	▬	切/つややか保温 キー

切/つややか保温 キー

- 操作をまちがえたときや保温をやめるときに押す。
  「ピー」
- 保温するときに押す。
  「ピッ」

炊飯/お急ぎ キー

- 炊飯をはじめるときに押す。
  「ピッ」
- ２回押すと お急ぎ になり、予熱が短縮される。
  「ピッ」「ピッ」➡11ページ

時 キー、分 キー

- 時計、予約の時間を合わせるときに押す。
  「ピッ」

メニュー キー

- 炊込み・ふつう 、かため 、やわらか 、おかゆ 、を選ぶときに押す。
  「ピッ」➡10ページ

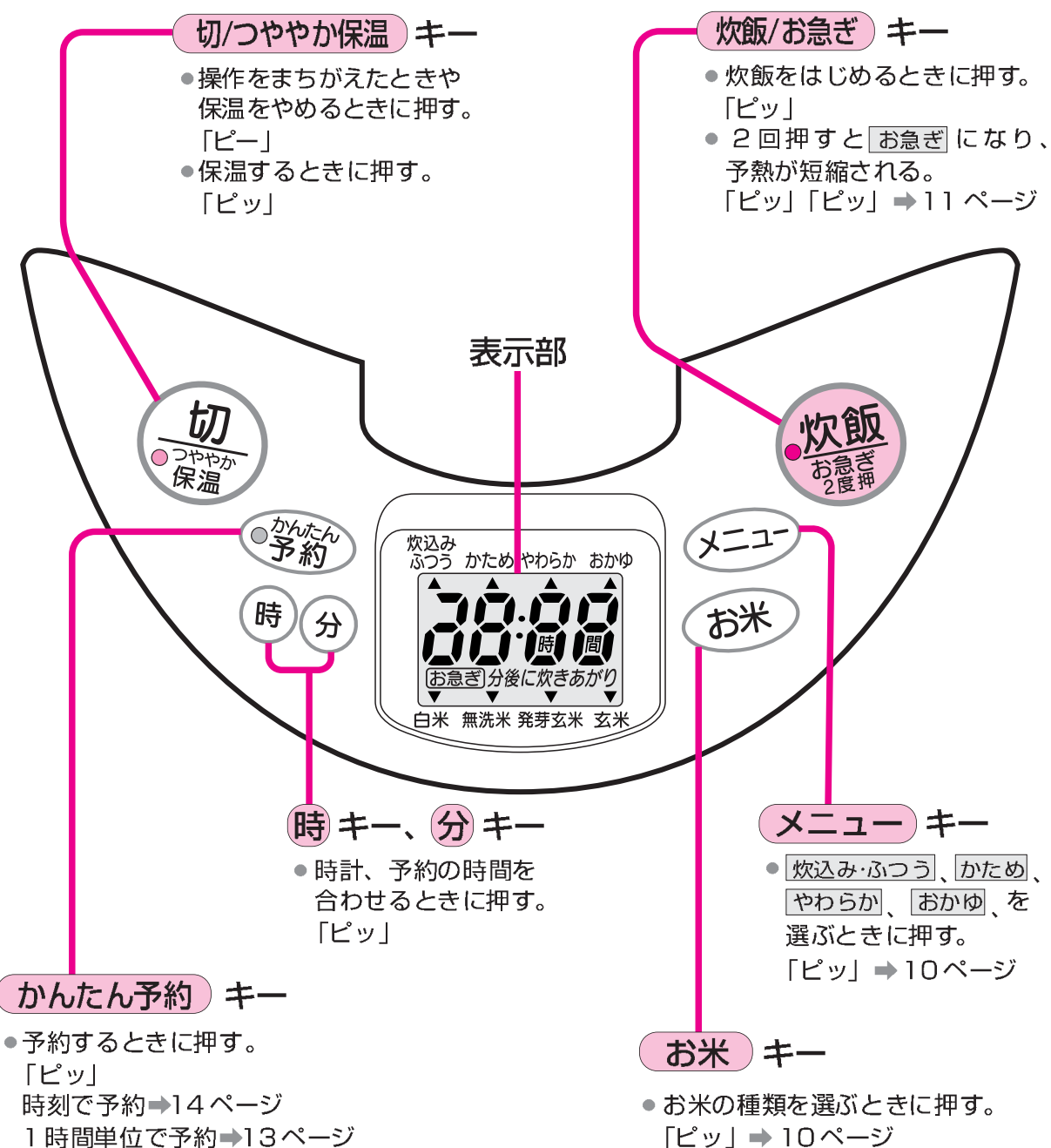
かんたん予約 キー

- 予約するときに押す。
  「ピッ」
  時刻で予約➡14ページ
  １時間単位で予約➡13ページ

お米 キー

- お米の種類を選ぶときに押す。
  「ピッ」➡10ページ

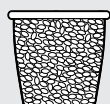
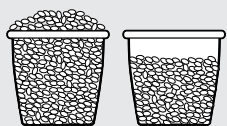
ご飯の炊きかた

準　備

お米をはかってとぐ

1 お米をはかる

（発芽玄米は、白米２合に対し、発芽玄米１合の割合がおすすめです。）

- 付属の計量カップすりきり１杯で、約 180mL＝約 150g。（約１合）
- 無洗米は無洗米用計量カップを使う。（１杯約 170mL ＝約 147g）

○ 良い例（１合）

✕ 悪い例

（うまく炊けない原因）

2 お米をとぐ

（無洗米はこげやすいため、軽くすすぐことをおすすめします。）

内なべでお米がとげる

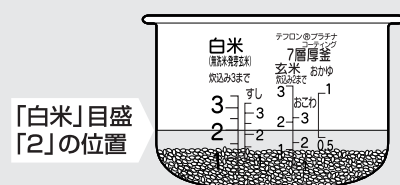
たっぷりの水でさっとかき混ぜ、水を素早く捨てる。

「とぐ➡水で流す」を数回くり返し、水がきれいになるまで手早く洗う。

- 充分に洗米する。

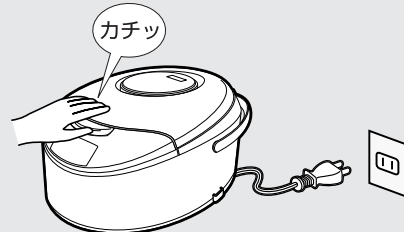
（不充分なときは、におい・変色・こげの原因）

2 水加減をして内なべを本体に入れる

例：２カップの「白米」を炊くとき

米を水平にならす

- メニュー、カップ数に合った水位目盛で水加減をする。➡ 12 ページ

（水位目盛はめやすです。お好みに合わせて水の量を加減（半目盛以内）してください。）

米の種類	水加減のめやす
軟質米・胚芽米	目盛どおり
新米	目盛より少なめ
古米・硬質米	目盛より少し多め

放熱板、カートリッジをつけ忘れない
（つけ忘れるとふきこぼれてやけどの原因）
放熱板をつけないとふたが閉まらない

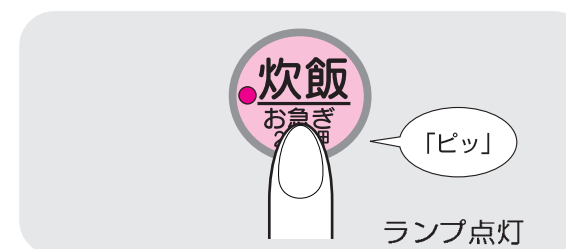
- 放熱板や内なべの外側の、水分、汚れ、米粒はきれいにふきとる。
- 内なべの出し入れは真っすぐ行う。

（傾けて行うと、内なべや本体に傷をつける原因）

- お湯（50 ℃以上）やアルカリ水の pH9 以上での炊飯はしない。（べちゃつき・黄変の原因）

＊洗米後、すぐに炊飯できます。

炊　飯

3 電源プラグを差込み炊飯する

- むらしに入ると、表示部は炊き上がりまでを１分刻みで表示

- お米の種類、メニューに合った炊きかたを選ぶ。
- キーの操作は各ページを参照する。

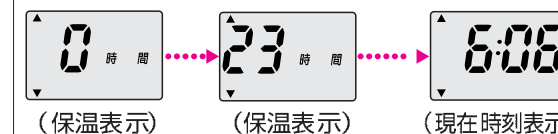
お米	10 ～ 11 ページ
メニュー	10 ～ 12 ページ
お急ぎ	11 ページ
かんたん予約	13 ～ 15 ページ

■お知らせ■

- 電源プラグを差込んだときに、「パチッ」と火花がでることがありますが、これは IH 特有のもので異常ではありません。➡ 21 ページ
- 炊飯が始まると「ブーン」という音がしますが、内部の熱を外に逃がすためのファンの音で、故障ではありません。
- 炊飯・保温中の「チリチリ」「ジージー」等の音は、IH 特有の通電音によるもので故障ではありません。

炊きあがり➡保温

4 ブザーが鳴ったらご飯をほぐす

- 保温に入ると、表示部は保温経過時間を１時間単位で 24 時間まで表示（１時間未満は「０時間」を表示）
- 24 時間を過ぎると、現在時刻を表示

- 炊きあがると「ピー」音が５回鳴る。
- 約 15 分以内にほぐして余分な水分を逃がす。（そのままにしておくと、べちゃつきの原因）
- 上枠につゆが落ちることがあるのでふきとる。
- 炊飯・保温中は、カートリッジなどの高温部に手を触れない。（やけどの原因）
- 保温について➡ 16 ページ

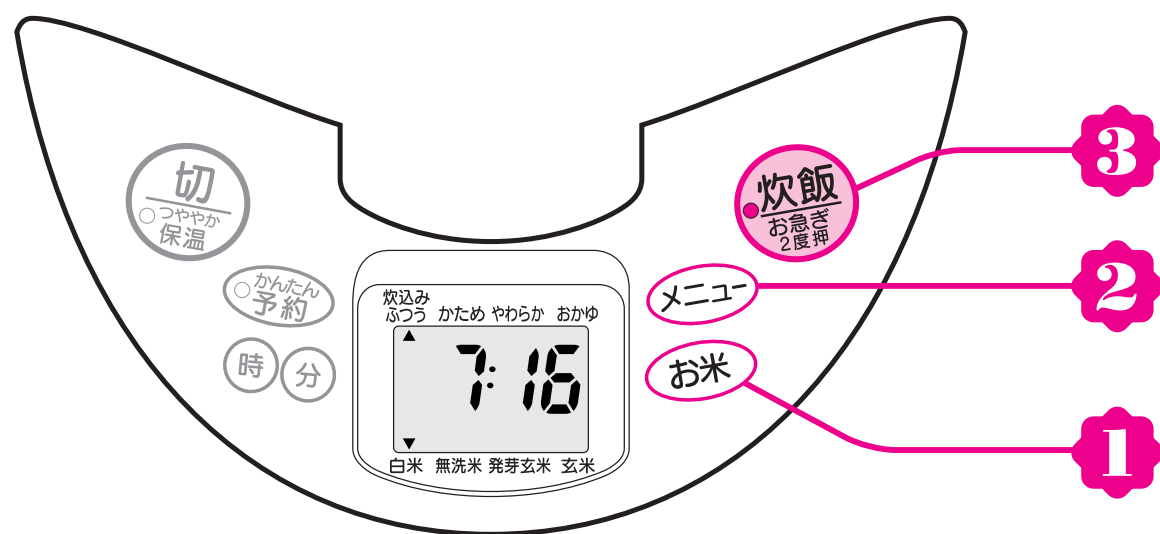
■お知らせ■

保温中は、放熱板につゆが付着する場合があります。
ご飯の乾燥を防ぐためで、異常ではありません。

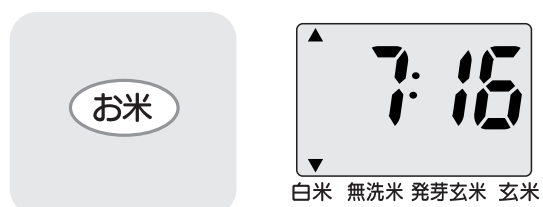
5 使用後は 切/つややか保温 を押し、電源プラグを抜く

つややか保温ランプ消灯
抜いたとき、約１秒間表示が消える

使いかた

炊きかたを選ぶ

■お知らせ■

お買上げ時は「お米は白米、メニューは炊込み·ふつうが設定されています。
この設定で炊くときは、炊飯/お急ぎを押すだけで炊くことができます。

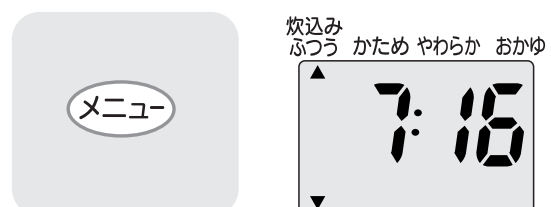
お米を選ぶ

➡ 12ページ

● 押すごとに▼マークが

にかわるのでお米の種類を選ぶ。
（白 米に戻ると「ピピッ」と鳴る。）

● 一度設定すると、その設定を記憶する。

メニューを選ぶ

➡ 12ページ

● 押すごとに▲マークが

にかわるのでお好みに選ぶ。
（炊込み・ふつうに戻ると「ピピッ」と鳴る。）

● お米が発芽玄米、玄米のとき、メニューかため、やわらかは選べない。

● 炊込み・ふつう、かため、やわらかは一度設定すると、その設定を記憶する。

炊きあがりまでの時間のめやす

	白　米	無洗米	発芽玄米	玄　米
ふつう	約47～50分	約44～47分	約45～64分	約86～95分
かため	約41～46分	約41～47分		
やわらか	約48～56分	約46～56分		
炊込み	約45～55分	約45～55分	約49～57分	約91～98分
すし	約41～46分	約41～46分		
おかゆ	約53～62分	約53～62分	約72～82分	約100～120分
おこわ	約38～46分			

● 電圧 100 V、室温 20 ℃、水温 18 ℃、水加減は標準水位の場合。
● 米や具の種類、量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより多少変わります。
● お急ぎでは、約10分短くなります。

3 炊飯/お急ぎを押す

むらしになると…

● 表示部は炊きあがりまでの残り時間を表示。

お急ぎ 急いで炊くときは炊飯/お急ぎを２回押す

むらしになると…

● 表示部は炊きあがりまでの残り時間を表示。

● 通常より約10分早く炊きあがる。
● 炊飯容量は、仕様（裏表紙）参照。
● 少しかために炊きあがる。
● 予約炊飯のときは使えない。

使いかた

炊きかたを選ぶ（つづき）

お米 キーの選択

白　米	洗米して炊く米（白米）・胚芽米・もち米・５分づきより白米に近い米などのとき。
無　洗　米	洗わずに炊ける米のとき。 ●計量カップは無洗米用計量カップを使う。 ●炊く前に底から軽くかき混ぜる。（こげやすいため）
発　芽　玄　米	発芽玄米・五穀玄米などのとき。 ●予約はしない。（腐敗・炊けない原因） ●炊きあがったら 切/つややか保温 を押して保温をやめる。 ●保温はしない。（におい・変色の原因）
玄　米	玄米・５分づきより玄米に近い米のとき。 ●炊飯容量は３カップ（炊込みは２カップ）まで。 ●米をとぐときは、軽く洗い、あまり強くとがない。 ●圧力なべとは炊飯原理がちがうため、味や炊きあがり状態が異なる。 ●炊きあがったら 切/つややか保温 を押して保温をやめる。 ●保温はしない。（におい・変色の原因）

メニュー キーの選択（水位目盛の設定のしかた）

	水位目盛	メニュー
白米 無洗米	白米	炊込み・ふつう かため　やわらか
発芽玄米	白米	炊込み・ふつう
玄米	玄米	炊込み・ふつう
すし	すし	炊込み・ふつう
おかゆ	おかゆ	おかゆ

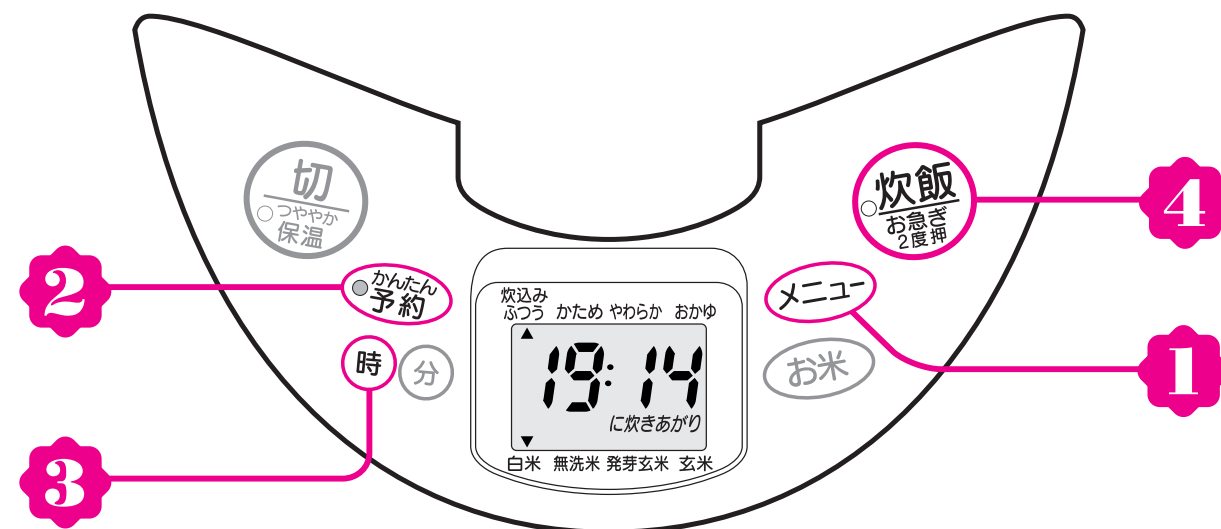
おかゆ
●炊飯容量は１カップまでとする。
●おかゆ 以外のメニューで炊かない。（ふきこぼれの原因）
●保温はしない。（のり状になる。）
（炊きあがったら 切/つややか保温 を押して、保温をやめる。）

	水位目盛	メニュー
胚芽米	白米	炊込み・ふつう かため　やわらか

●米をとぐときは、胚芽がとれてしまうのであまり強くとがない。
●保温はしない。
（におい・パサつきの原因）

	水位目盛	メニュー
炊込み	白米 玄米	炊込み・ふつう
おこわ	おこわ	炊込み・ふつう

●炊飯容量は３カップ（玄米 は２カップ）までとする。
●具は、米の上にのせる。
（具と米をかき混ぜたり、具の量が多いと上手に炊けない場合がある。）
●予約はしない。
●保温はしない。（におい・変色の原因）
（炊きあがったら 切/つややか保温 を押して、保温をやめる。）

「1時間単位」で予約して炊く

例：３時間後に食べたいとき

1 メニュー などを選ぶ
➡10ページ ❶～❷

2 かんたん予約 を２回押す

予約ランプ点灯
炊飯／お急ぎランプ点滅

3 時 を押してお好みの時間に合わせる

●押すごとに、１～12時間にかわる。
（１時間に戻ると「ピピッ」と鳴る。）

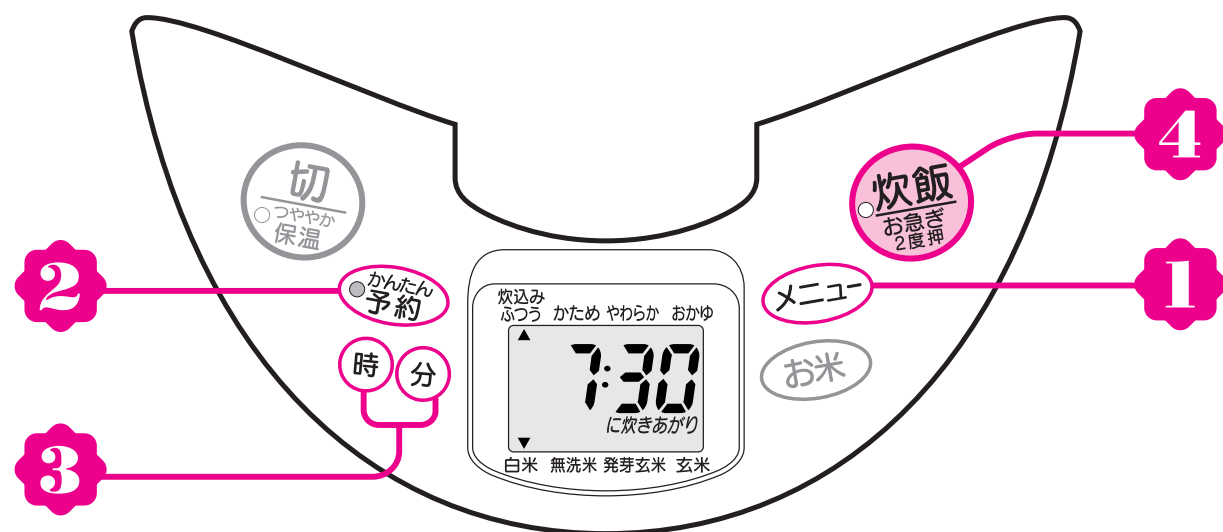
4 炊飯/お急ぎ を押す

炊飯/お急ぎランプ消灯
（予約完了）

●炊きあがり時刻が表示される。

かんたん予約

●１～12時間（１時間単位）後に炊きあがるように予約ができる。
（ただし、発芽玄米 の おかゆ と 玄米 は　２～12時間後）
●炊込み、おこわなど具や調味料の入るものでは使わない。
（調味料の沈澱や具のいたみなどでうまく炊けない原因）
●予約中は現在時刻を表示しない。
●予約時間の変更・取消をするときは、切/つややか保温 を押す。

「食べたい時刻」を予約して炊く

予　約

- 炊きあがりの時刻を予約して炊く。
  （表示は24 時間制。
  昼の12時は12：00、夜の12時は0：00を表示。）
- 予約を一度セットすると、次回も予約した時刻を記憶している。
  （かんたん予約 と 炊飯/お急ぎ を押すだけで予約炊飯できる。）
- 発芽玄米 の おかゆ と 玄米 は2時間、その他は1時間に満たない時間を予約したときは、すぐに炊飯をはじめる。
- 現在時刻は正しくセットする。ずれていると、予約した時刻に炊きあがらない。➡ 17ページ
- 夏場の予約は12時間以内にする。
  （長時間ひたすと水が腐敗しやすく、においが出る原因）
- 炊込み、おこわなど具や調味料の入るものでは使わない。
  （調味料の沈澱や具のいたみなどでうまく炊けない原因）
- 予約中は、現在時刻を表示しない。

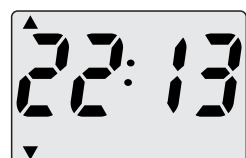
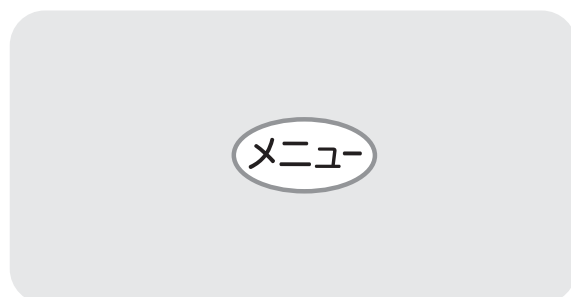
予約時刻を変えたいとき

切/つややか保温 を押して、
14ページ 1 からやり直す

「ピー」
予約ランプ消灯

取消すときは 切/つややか保温 を押す
（予約中は 切/つややか保温 以外は受付けない）

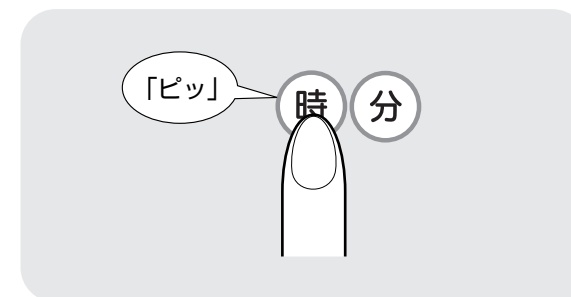
例：午前7：30に食べたいとき

1 現在時刻が正しいか確認して、メニュー などを選ぶ
（時計の合わせかた➡ 17ページ）

- お好みのメニューなどを選ぶ。
  ➡ 10ページ 1 ～ 2

2 かんたん予約 を1回押す

予約ランプ点灯
炊飯/お急ぎランプ点滅

- あらかじめ6：00がセットされている。
- 押すごとに「時刻の予約」⟷「1時間単位の予約」にかわる。
- 「1時間単位の予約」➡ 13ページ

3 時 や 分 を押して食べたい時刻に合わせる

- 時 は押すごとに1時間進み、分 は押すごとに10分進む。（0に戻ると「ピピッ」と鳴る。）
- 押し続けると早送りする。

4 炊飯/お急ぎ を押す

炊飯/お急ぎランプ消灯
（予約完了）

使いかた

保温について

- 保温は24時間以内にする。
  （黄変・におい・パサつきの原因）
- 保温経過時間を1時間単位で24時間まで表示（1時間未満は0時間を表示）し、過ぎると現在時刻表示になる。（保温は続けている）
- ふたはきちんと閉める。
  （乾燥・変色・においの原因）
- 少量のご飯は中央にまとめる。
  （少量は長時間保温するとパサついたりふやける場合がある）
- ご飯を入れたまま保温を切らない。
  （温度が下がり、つゆ・べとつき・においの原因）
- 保温中に現在時刻を表示したいときは、一度保温を切ってから、再度保温する。
  （保温経過時間は表示しない）

次の保温はしない

- 白米以外（炊込み、おこわ、おかゆ等）や、みそ汁、カレーなど汁もの
- 24時間以上
- 冷えたご飯
- ご飯のつぎたし
- よくとがないで炊いたご飯
- しゃもじを入れたまま

24時間以上

■お知らせ■	保温中は、放熱板につゆが付着する場合があります。 ご飯の乾燥を防ぐためで、異常ではありません。

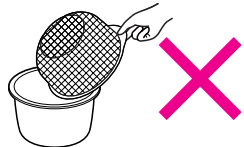
内なべを傷めないために

台所用中性洗剤とスポンジで洗い、水洗いしてください。

フッ素加工（内側）

■ご使用により消耗しますので大切にお使いください。

- 内なべの上にザルをのせて、米をといだり水切りをしない。

- 内なべの内側や縁部に、ザルやしゃもじを、たたきつけたり、こすりつけない。

- 金属製のしゃもじや泡立て器、陶器などのかたいものを使わない。

- 酢は使わない。
- 調味料を使ったらすぐに洗う。
- スプーンや食器類を入れない。

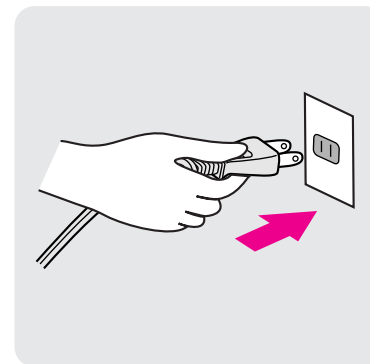
- みがき粉、タワシ類スポンジのナイロン面で洗わない。

- 長い間ご使用になると、水分や蒸気により多少色ムラができます。
  使用面、衛生面には問題がありませんので、安心してご使用ください。
- フッ素がはがれたり（人体に害はありません）、変形した場合は、お買上げの販売店でお買求めできます。

時計の合わせかた

- 時計は室温の変化により、多少ずれることがあります。
- 予約・炊飯・保温中は現在時刻の変更はできません。
- 24時間表示の時計です。（昼の12時は12：00、夜の12時は0：00）

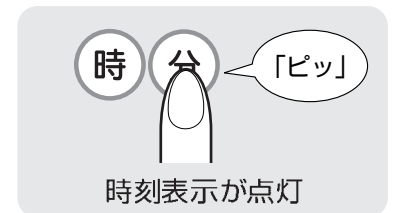
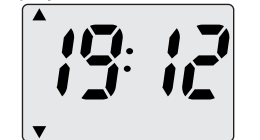
例：19:10（午後7:10）を19:12（午後7:12）に合わせるとき

1 電源プラグを差込む

2 時 を2回押す

時刻表示が点滅

- 点滅すると時計の合わせができる。
  （分 を2回押しても設定できる。）

3 時 や 分 を押して時刻を合わせる

時刻表示が点灯

- 押し続けると早送りする。
  （0に戻ると「ピピッ」と鳴る。）
- 時刻を合わせたら設定完了。

内蔵の専用電池について（消耗部品です）

電源プラグを抜いても時計を動かすために、内蔵電池を取付けています。

- 寿命は約4～5年（使用条件により異なります。）
- 電池が消耗してくると
  電源プラグを抜いたときに、時計表示や予約などの記憶が消えます。
  電源プラグを差込めば、炊飯・保温はできますし、毎回、現在時刻を合わせれば、予約もできます。
- 電池の交換は
  電池は電気部品に固定されているので、交換はお買上げの販売店にご依頼ください。（有料）

停電したとき（電源プラグを抜いたときも同じです）

炊飯中

- 復帰後、炊飯を続けます。

予約中

- 復帰後、予約どおりに炊きあがります。

保温中

- 復帰後、保温を続けます。
  （長時間の停電でご飯が冷めてしまったら、自動的に保温をやめます。）

（停電時間が長いと、うまく炊けないことがあります。）

お手入れ …毎回行う…

電源プラグを抜いて、本体が冷めてから始めてください。

お願い

次のものは使わない（傷・腐食・変色・ヒビの原因）
- 台所用中性洗剤以外の洗剤
- ベンジン、漂白剤、みがき粉、シンナー、アルコール
- スチールタワシ、タワシ、スポンジのナイロン面、ナイロンネット付きスポンジ

本体の丸洗いはしない（故障の原因）

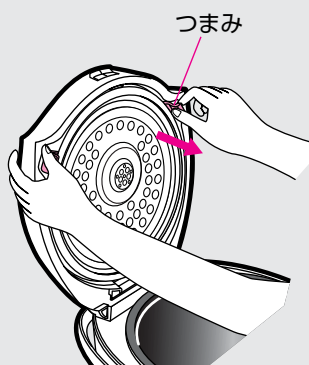
蒸気口

放熱板、カートリッジをはずした後、かたく絞った布でふく

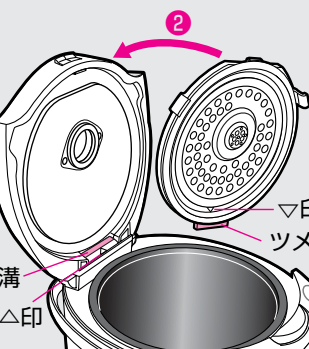
放熱板

台所用中性洗剤とスポンジで洗い、よく水洗いする

■はずしかた

片手でふたを押え、片手でつまみを真っすぐ手前に引く。

■取付けかた

❶放熱板の▽印と本体の△印を合わせるように、溝にツメを差込む。

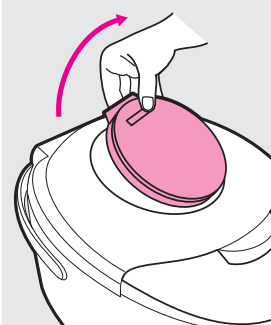
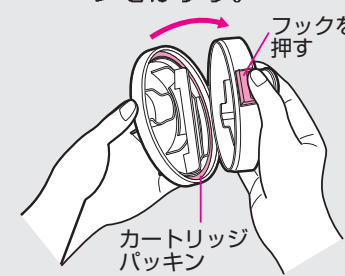
❷上側をカチッと音がするまで押し込む。

底センサー

かたく絞った布でふきとる
こびりついた汚れは細かいサンドペーパー（400番程度）で軽くみがき、かたく絞った布でふきとる

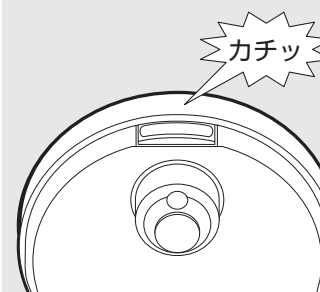
カートリッジ・カートリッジパッキン

スポンジで水洗いし、水気をふきとる（おいしさを保つため、よく洗う）
＊スポンジのナイロン面などの固いものでこすらない（傷の原因）

■はずしかた

❶引きあげる。

❷フックを押して、カートリッジを開き、カートリッジパッキンをはずす。

■取付けかた

❶カートリッジパッキンをつける。カートリッジをカチッと音がするまで閉める。

❷ブッシュがついていることを確認する。本体に差込む。

ブッシュのつけかた

はずれたとき、図のようにつける。

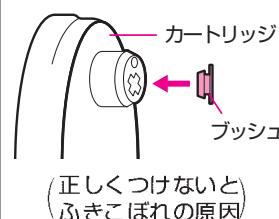
（正しくつけないと ふきこぼれの原因）

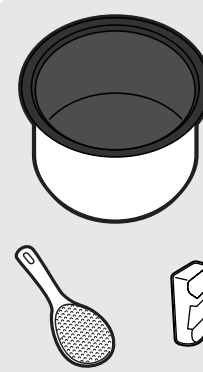
本体

かたく絞った布でふく

内なべ・しゃもじ・しゃもじ受け

- 冷めてからお手入れする
- 台所用中性洗剤とスポンジで洗い、よく水洗いする

（ナイロン面は使わない）

本体のにおいが気になるとき

❶内なべに 1/3 まで水を入れ、ふたを確実に閉める。
❷ 炊飯/お急ぎ を２回押して、沸とうさせる。
❸約 15 分間、沸とうさせた後 切/つやつや保温 を押す。
❹冷めたら内なべ、放熱板、カートリッジを取出して洗う。

こんなとき

ご飯がうまく炊けないとき

	こんなとき	調べるところ
炊飯	●ご飯が やわらかすぎる、 かたすぎる	●カートリッジ、ブッシュをつけて炊飯しましたか。 ➡19ページ ●米（無洗米は無洗米用計量カップを使う）や水の量は正しくはかりましたか。➡8ページ ●内なべを水平にして水加減しましたか。 ●お米の種類、メニューに合った水位目盛で水加減していますか。 ➡12ページ ●(お米)、(メニュー)を正しく選びましたか。➡10ページ [お急ぎ]、無洗米は、かために炊きあがります。 ●お好みに合わせて水の量を加減（半目盛以内）してください。
	●炊きあがりの ご飯の中央が くぼんで見える	●IH特有のなべ自体が発熱し、ご飯をつつみ込むようにして炊きあげるため、内なべのまわりのご飯が盛り上がった炊きあがりになる場合があります。異常ではありません。
	●おこげができる	●(お米)、(メニュー)を正しく選びましたか。➡10ページ 次のようなとき、おこげができます。 ・玄米以外のお米を[玄米]で炊飯した。 ・とぎかたが不充分。 ・長時間水にひたした。 ・胚芽米、炊込みの炊飯をした。 ・内なべの外側・本体・底センサーに米粒など異物がついている。 ●[無洗米]や炊飯量によっては、底にこげ色がつくことがありますが、異常ではありません。 無洗米は軽くすすぐことをおすすめします。
	●ふきこぼれる	●カートリッジ、ブッシュを正しくつけていますか。➡19ページ ●内なべのふちとふたパッキンの間に、米粒など異物がはさまっていませんか。 ●水の量が多すぎませんか。内なべの水位目盛より、水の量が半目盛以上多い場合、ふきこぼれることがあります。➡8ページ ●最大炊飯容量より多く炊飯していませんか。➡裏表紙 ●[無洗米]、[おかゆ]を他のメニューで炊飯していませんか。 ➡10ページ
	●炊込みご飯が よく炊けない	●具と米をかき混ぜていませんか。 また、調味料はよく溶かしましたか。 ●具の量がメニュー集より多すぎませんか。➡32ページ 水の量が少なくありませんか。 ●最大炊飯容量より多く炊飯していませんか。➡裏表紙
	●ご飯に薄い膜が できる	●オブラート状の薄い膜は、米のうまみ成分が溶けて乾燥したものです。

故障かな？と思ったら

修理など依頼する前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

	こんなとき	調べるところ
保温	●ご飯がにおう、 黄変する、 かたくなる	●保温時間(24時間まで)は守られていますか。 ●ふたは確実に閉めましたか。 ●カートリッジ、ブッシュを正しくつけていますか。➡19ページ ●内なべのふちとふたパッキンの間に、米粒など異物がはさまっていませんか。 ●内なべ、放熱板、カートリッジを毎回お手入れしていますか。 ➡18～19ページ ●しゃもじを入れたまま、冷えたご飯、冷えたご飯のつぎたしなどの保温をしていませんか。 ●とぎかたが不充分ではありませんか。 ●放熱板など、本体ににおいがついていませんか。➡19ページ ●夏場に長時間の予約をしていませんか。
	●保温中、つゆがつく、 つゆが落ちる	●ご飯の乾燥を防ぐためで、異常ではありません。
本体	●炊飯や保温中に 音がする	●「ブーン」音は内部の熱を外へ逃がすためのファンの音です。 ●「チリチリ」「ジージー」等の音は、IH特有の通電音によるもので、故障ではありません。 ●「グツグツ」「シュー」等の音は、おいしく炊くために強火で沸騰している音です。
	●ご飯が炊けない ●時間が長くかかる ●予約した時刻に 炊けない	●(炊飯/お急ぎ)を押し忘れていませんか。 ●時計は合っていますか。➡17ページ ●予約時刻は正しく設定されていますか。(24時間表示) ●最大炊飯容量より多く炊飯していませんか。➡裏表紙 ●炊飯中に停電しませんでしたか。➡17ページ
	●蒸気がもれる	●ふたパッキンに異物が付着していませんか。 ●ふたパッキン、カートリッジパッキンが変形していませんか。 お買上げの販売店で交換してください。(有料)
	●電源プラグを差し込んだとき、「パチッ」と火花がでる	●IH特有の本体内部の電気部品に充電するための電気が流れるためで、異常ではありません。
	●(炊飯/お急ぎ)や(切/つややか保温)を押して、しばらくするとブザーが鳴る	●内なべが本体に入っていますか。
	●表示部に「A1」などの表示が出る	●故障内容の表示です。 お買上げの販売店にご連絡ください。

※誤って、内なべを入れずに、水や米を本体に入れてしまったときは、お買上げの販売店にご連絡ください。

以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。故障の状況と表示部の英数字（A1、A2、E0、E1、E2、E3、E5、E6、E7、E8、F4、F6、F8）を、お買上げの販売店にご連絡ください。

保証とアフターサービス

■保証書

- 保証書は必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店からお受取りください。
- 内容をお読みのあと､大切に保存してください。

保証期間	お買上げ日から１年です

■補修用性能部品の保有期間

- 当社は、このジャー炊飯器の補修用性能部品を製造打切り後６年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

■修理を依頼されるときは

「ご飯がうまく炊けないとき」（20 ページ）と「故障かな？と思ったら」（21 ページ）にしたがってお調べください。
なお、不具合があるときは、必ず電源プラグを抜いてからお買上げの販売店にご連絡ください。

◎保証期間中は
商品と保証書をご持参のうえ、お買上げの販売店に依頼してください。

◎保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

◎修理料金は
技術料＋部品代などで構成されています。

◎修理部品は
部品共用化のため、色等を変更する場合があります。

ご連絡いただきたい内容

1. 品　　名（IH ジャー炊飯器）
2. 形　　名（NJ-　　　）
3. お買上げ日（　　年　　月　　日）
4. 故障の状況

三菱電機 修理窓口・ご相談窓口のご案内（家電品）

修理・取扱いのご相談は
まずお買上げの販売店へ

転居や贈答品などでお買上げの販売店へご依頼できない場合は

修理窓口へ　　**ご相談窓口へ**

修理窓口　電話受付：365日24時間

北海道地区

地区	電話番号	住所
札　幌	(011) 890-7520	札幌市厚別区大谷地東 2-1-18
旭　川	(0166) 26-5580	旭川市曙1条 8-1-4
北　見	(0157) 25-7045	北見市並木町 500-5
釧　路	(0154) 24-1355	釧路市喜多町 2-25
帯　広	(0155) 35-3111	帯広市西15条南 14-1
苫小牧	(0144) 55-1114	苫小牧市明野新町 2-1-18
小　樽	(0134) 33-3380	小樽市緑 2-28-22
函　館	(0138) 49-0345	函館市西桔梗町 589-57

東北地区

地区	電話番号	住所
青　森	(017) 773-8381	青森市大字野木字野尻 37-184
弘　前	(0172) 32-6535	弘前市大字青山 4-20-3
八　戸	(0178) 28-8544	八戸市大字長苗代字下亀子谷地 6-8
盛　岡	(019) 637-7454	盛岡市羽場13地割 30-11
水　沢	(0197) 25-4511	水沢市卸町 2-3
仙　台	(022) 238-1773	仙台市若林区大和町2-18-23
気仙沼	(0226) 23-8485	気仙沼市田中前 2-9-2
石　巻	(0225) 95-9111	石巻市門脇字四番谷地 16-268
古　川	(0229) 24-3595	古川市米袋字大窪 25-1
秋　田	(018) 865-4471	秋田市八橋三和町 19-36
横　手	(0182) 32-1785	横手市卸町 3-2
大　館	(0186) 42-2781	大館市餅田 2-5-44
山　形	(023) 624-0018	山形市大野目 2-1-21
鶴　岡	(0235) 24-6161	鶴岡市上畑町 5-4
郡　山	(024) 959-6543	郡山市喜久田町卸 1-76-1
会　津	(0242) 27-4426	会津若松市天寧寺町 3-7
原　町	(0244) 24-2842	原町市桜井町 1-173
いわき	(0246) 26-1822	いわき市内郷御台境町鶴巻 75-8

K04C

修理窓口　電話受付：365日24時間

関東・甲信越地区

東京都・神奈川県・千葉県
茨城県・埼玉県・栃木県・群馬県
山梨県・長野県・新潟県

フロントセンター東京
東京都世田谷区池尻 3-10-3

フリーダイヤル
0120-56-8634

通常電話番号（携帯電話対応）
(03) 3424-1111

FAX
(03) 3424-1115

関西・東海・北陸・中国・四国地区

大阪府・奈良県・和歌山県
兵庫県・京都府・滋賀県
愛知県・三重県・岐阜県・静岡県
石川県・富山県・福井県・広島県
山口県・島根県・鳥取県・岡山県
香川県・徳島県・高知県・愛媛県

フロントセンター関西
大阪市北区大淀中 1-4-13

フリーダイヤル
0120-56-8634

通常電話番号（携帯電話対応）
(06) 6454-3901

FAX
(06) 6454-3900

九州地区

地区	電話番号	住所
福　岡	(092) 412-5333	福岡市博多区東那珂 3-1-21
北九州	(093) 653-1231	北九州市八幡東区昭和 2-5-25
佐　賀・久留米	(0942) 45-2661	久留米市東合川新町 7-20
唐　津	(0955) 72-1337	唐津市東城内 6-50
長　崎	(095) 843-0622	長崎市大橋町 23-4
佐世保	(0956) 30-7740	佐世保市木原町 155-1
熊　本	(096) 380-0211	熊本市石原町 326-1
八　代	(0965) 33-5173	八代市緑町 13-1
大　分	(097) 558-8803	大分市向原西 1-8-1
宮　崎	(0985) 56-4900	宮崎市大字赤江字飛江田150-1
延　岡	(0982) 21-3540	延岡市惣領町 25-5
鹿児島	(099) 260-2421	鹿児島市卸本町 7-17
沖　縄	(098) 898-3333	宜野湾市大山 7-12-1

ご相談窓口

当社家電品の購入・取扱い方法・その他ご不明な点は

三菱電機お客さま相談センター
〒154-0001 東京都世田谷区池尻 3-10-3

受付時間 365日 24時間

■全国どこからでも おかけいただけるフリーコール
0120-139-365（無料）
いつも サンキュー 365日
■通常電話番号（携帯電話対応）03-3414-9655
■FAX 03-3413-4049

■ご相談対応　平　日　9：00～19：00
土･日･祝　9：00～17：00
上記以外の時間は受付のみ可能です。

●所在地、電話番号などについては変更になることがありますので、あらかじめご了承願います。

K04C

こんなとき

おいしいご飯を食べたい！

昔からおいしいご飯の炊き方を表現するために、言い伝えられてきた言葉に、「はじめチョロチョロ、中パッパ、ブツブツ言うころ火を引いて、赤子泣いてもふたとるな」があります。

これは、「はじめはゆっくり加熱して、次に強火。水が無くなりブツブツ言う頃に加熱をやめ、ふたを開けずに充分蒸らす」という意味。母から子へと伝えられて来たおいしいご飯の炊きかたも、いまではジャー炊飯器のマイコンに記憶され、このＩＨジャー炊飯器にもしっかりと伝えられています。

そんな炊飯器を使っても、よりおいしいご飯を食べるためのいくつかのポイントがあります。

1 自分に合ったお米を、１～２ヶ月で使いきる量で買う

- 米袋に表示された、品種、産地、収穫年度、精米年月をチェック。好みの品種で、精米年月の新しいものを選び、精米されてから夏は１ヶ月、夏以外でも２ヶ月以内に使いきるようにしましょう。
- 購入したお米は長期間保存すると、質が低下します。保管は風通しのよい、涼しい場所にしましょう。

2 お米は付属のカップで正確に計る

- 付属の計量カップはすりきり１カップが約180mL(１合)。一般の料理に使われる計量カップ(200mL)とは違います。必ず、付属の計量カップで正確に計りましょう。（無洗米は無洗米用計量カップを使います。）

3 お米をよくとぐ（無洗米は軽くすすぐことをおすすめします。）

- 必ず水でとぎます。最初はたっぷりの水でさっとかき混ぜ、すぐ水を捨てます。次に米と米をこするように、「といでは水を入れてすすぐ」を水のにごりがなくなるまで繰り返します。水が透明になったら、ザルに上げて30分おいて炊くのがベターですが、洗ってすぐ炊いても、ＩＨジャー炊飯器なら上手に炊けます。

4 水加減を正確にする

- 内なべを水平にし、メニューに合った水位目盛線のお米のカップ数に合わせます。水位目盛は目安です。お米の種類やお好みによって、水加減を半目盛まで調整できます。
- また、お湯(50℃以上)を入れてはダメ。お米にきちんと吸水されず、芯のあるべちゃっとしたご飯になってしまいます。

5 炊飯器は平らな場所に置き、なべ底の汚れや水分を拭いて内なべをセット

- 炊きムラをなくすためにも、炊飯器は平らな場所に置いてください。
- また、内なべを本体にセットするとき、なべ底の汚れや水分は必ず拭き取ります。本体に内蔵されているセンサーが正確に働くようにするためです。

6 炊き上がったら、ご飯をほぐす

- 炊き上がったら、約15分以内にご飯をほぐします。底からすくい上げるように全体をほぐし、余分な水分を逃がします。そのままにしておくと、べたつきの原因になります。
- また、放熱板に付いている水滴も、拭き取っておきましょう。

7 保温の場合、中央に寄せる

- パサつきを押さえるために、ご飯は中央に寄せて保温します。
- それでも、長時間保温すると、パサついたり、ふやけたりすることがあるので、早めに食べきりましょう。

8 少ない量の保温はさける

- やはり、ご飯は炊きたてがおいしいもの。特に少量のときは、保温はせずに冷凍にして、電子レンジなどであたため直すとおいしく食べられます。

メニュー集

おいしいごはんのレシピ 31 MENU

もくじ　ページ

- 料理の写真は、材料、鮮度、写真写りなどにより、実際のできあがりと異なることがあります。なお、カロリーはおよその計算値です。
- カップは付属の計量カップ（１カップ約180mL）を使っています。無洗米は、無洗米用計量カップ（１カップ約170mL）を使います。大さじ１＝15mL、小さじ１＝5mLです。（1mL＝1cc）

豚肉ご飯

メニュー ◆炊込み・ふつう
カロリー ◆1人分約342kcal

材料（4人分）
- 炊きたてのご飯……茶碗4杯分
- 豚薄切り肉……100g
- A 酒……小さじ2／コショウ……少々
- キクラゲ……6枚
- ザーサイ……40g
- しょうがのみじん切り……大さじ1
- B しょうゆ……大さじ2／酒……大さじ1／砂糖……小さじ2
- せり……少々
- ごま油……大さじ2

❶豚肉は細く切ってAをまぶす。
❷キクラゲは水で戻し、石づきをとってせん切りにする。
❸ザーサイは洗って薄切りし、水に浸して塩分を好みの加減に抜いてせん切りにし、水気を切る。
❹フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、❶❷❸の順に加えて炒め、Bで調味する。
❺炊きたてのご飯に❹を加え、2～3分蒸らして器に盛り、せりを小さくちぎって散らす。

なめたけご飯

メニュー ◆炊込み・ふつう
カロリー ◆1人分約208kcal

材料（4人分）
- 炊きたてのご飯……茶碗4杯分
- 市販のなめたけ佃煮……100g
- みょうが（なければゆず）……3個

❶みょうがは小口切りにして、さっと熱湯をくぐらせ、氷水に取って水気を切る。
❷炊きたてのご飯になめたけ煮を加えて混ぜ、みょうがを散らしてざっと混ぜる。

しぐれ はまぐりご飯

メニュー ◆炊込み・ふつう
カロリー ◆1人分約304kcal

材料（4人分）
- 炊きたてのご飯……茶碗4杯分
- はまぐりのしぐれ煮……大10個
- 木の芽……適量

❶はまぐりのしぐれ煮は粗く刻む。
❷木の芽はざっとちぎる。
❸炊きたてのご飯に❶❷を加えてふんわりと混ぜる。

かに雑炊

メニュー ◆炊込み・ふつう
カロリー ◆1人分約221kcal

材料（4人分）
- 冷やご飯……400g
- 昆布のだし汁……800mL
- しいたけ……4個
- 本しめじ……1パック
- かにの爪……8本
- 卵……2個
- 塩……適量
- しょうゆ……適量
- あさつき……適量

❶しいたけは石づきを取って細切り、しめじは石づきを取って小房にほぐす。
❷ご飯をざるにあげ、水で洗ってぬめりを取る。
なべに昆布のだし汁を入れて煮立たせ、しめじ、しいたけを入れて火を通す。
❸ご飯を加え一煮立ちしたところへ、かにの爪を加える。塩としょうゆで味をととのえる。
❹溶き卵をゆっくりと回し入れ、卵に火が通ったら器に盛り、あさつきを散らす。

三色丼

メニュー ◆炊込み・ふつう
カロリー ◆1人分約546kcal

材料（2人分）
- ご飯……400g
- 卵……2個
- A 砂糖……大さじ1／みりん……大さじ1/2／塩……小さじ1/6
- とりひき肉……100g
- B 砂糖……大さじ1/2／しょうゆ……大さじ1／みりん……大さじ1／しょうがのみじん切り……小さじ1/2
- さやえんどう……5枚
- 塩……少々
- 紅しょうが……少々

❶卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
❷❶の卵をなべに入れて火にかけ、さい箸5～6本でかき混ぜる。固まりかけたら火からおろし、ぬれぶきんの上になべ底を当てて手早く混ぜ、やわらかいいり卵を作る。
❸なべにひき肉を入れて、Bを混ぜてから、火にかける。汁気が小さじ1くらい残る程度まで、箸5～6本で混ぜながらいりつける。
❹さやえんどうは、塩を入れた熱湯でさっとゆで、斜め細切りにする。
❺ご飯を器に盛り、卵、とりそぼろ、さやえんどうをのせて、紅しょうがを添える。

おにぎりアラカルト

ONIGIRI
A LA CARTE

しば漬けおにぎり

メニュー ◆炊込み・ふつう
カロリー ◆1個分約155kcal

材料（4個分）

材料	分量
ご飯	400g
しば漬け	30g
黒いりごま	適量
ゆかり	適量

❶しば漬けはみじん切りにする。
❷ご飯にしば漬け、ゆかり、ごまを加えて混ぜる。1/4量ずつ茶碗に取り、三角のおにぎりを作る。

鮭おにぎり

メニュー ◆炊込み・ふつう
カロリー ◆1個分約185kcal

材料（4個分）

材料	分量
ご飯	400g
塩鮭(甘塩)	小1切れ
梅干し	1個
青じその葉	5枚
白いりごま	大さじ1

❶鮭は両面を焼き、骨と皮を取って身をほぐしそぼろ状にする。
❷梅干しは種を取って包丁でたたき、青じそはみじん切りにする。ごまは粗くする。
❸ご飯に❶❷を加えて混ぜる。1/4量ずつ茶わんに取り、三角のおにぎりを作る。

焼おにぎり

メニュー ◆炊込み・ふつう
カロリー ◆1個分約175kcal

材料（4個分）

材料		分量
ご飯		400g
たれ	しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ2
サラダ油		適量

❶ご飯で三角のおにぎりを4個作る。表面が乾くまで15分ほどおく。(焼いたとき形がくずれない)
❷焼き網を強火で熱し、網にサラダ油を薄くぬる。中火にし、おにぎりを並べる。焦がさないように、薄く焼き色がつくまで2～3分焼く。
❸おにぎりの上面に、刷毛でたれを薄くぬる。裏返してさっとあぶる程度に焼く。反対側にもたれをぬり、再び裏返して焼く。
❹ぬっては返して焼くを2～3回繰り返し、香ばしい焼き色になったら出来上がり。

大根葉とごまのおにぎり

メニュー ◆炊込み・ふつう
カロリー ◆1個分約160kcal

材料（4個分）

材料	分量
ご飯	400g
大根の葉	½本
白いりごま	大さじ1
しょうがのみじん切り	小1片
塩	適量

❶大根の葉は、塩少々を入れた熱湯でさっとゆで、水にとってさます。水気を絞ってみじん切りにし、塩少々をふる。
❷ご飯に大根の葉、ごまの1/2量(大さじ½)、しょうがのみじん切りを加えて混ぜる。
❸1/4量ずつ茶わんに取り、平たい円形のおにぎりを作る。仕上げに残りのごまをふる。

ツナマヨネーズおにぎり

メニュー ◆炊込み・ふつう
カロリー ◆1個分約193kcal

材料（4個分）

材料	分量
ご飯	400g
ツナ缶(90g入り)	½缶
きゅうり	¼本
のり	½枚
マヨネーズ	大さじ½
塩・こしょう	各少々

❶ツナは缶汁をきってほぐす。きゅうりは、長さ1㎝のせん切りにして、塩で少々もみ、水気を切る。のりは4等分に切る。
❷ボウルにツナ、きゅうり、マヨネーズ、こしょうを入れてよく混ぜる。
❸ご飯を1/4量ずつ茶わんに取る。手に水と塩を少々つけ、❷を具にして三角のおにぎりを作り、のりを巻く。

カルビクッパ

メニュー ◆炊込み・ふつう　カロリー ◆1人分約370kcal

材料（4人分）

材料	分量	材料	分量
炊きたてのご飯	400g	しょうが	1片
牛肉(切り落とし)	200g	にら	1束
砂糖	大さじ1	大豆もやし	200g
しょうゆ	大さじ2	酒	大さじ2
にんにくのすりおろし	1片	ビーフスープの素	2個
すりごま	大さじ1	コチュジャン	大さじ2
粉唐辛子	少々	ごま油	適量

❶牛肉は一口大に切り、まず砂糖をもみ込み、次にしょうゆ、にんにくのすりおろし、すりごま、粉唐辛子を加えてもみ込む。
❷しょうがはせん切りにし、にらは3㎝に切り、大豆もやしはひげ根をとる。
❸なべにごま油大さじ1としょうがを入れて炒め、香りがでたら牛肉を加えて強火で炒め、色が変わったら水4カップ、酒、砕いたスープの素、コチュジャン、大豆もやしを加える。煮立ったら火を弱めてアクを除き、約10分煮る。にらを加え、味をととのえる。
❹器に熱いご飯を盛り、❸をかける。

キムチチャーハン

メニュー ◆炊込み・ふつう　カロリー ◆1人分約572kcal

材料（2人分）

材料	分量	材料	分量
冷やご飯	400g	しし唐辛子	1パック
牛肉	150g	塩	少々
砂糖	小さじ1	こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2	サラダ油	適量
キムチ	100g	しょうゆ	適量

❶牛肉は細切りにし、砂糖、しょうゆをもみ込む。キムチは細かく刻み、しし唐辛子はヘタをとり、小口切りにする。
❷ご飯が冷たいときは、電子レンジであたため、ほぐしておく。
❸なべをよく熱して油を入れ、充分なじませて油をあける。なべに新しい油大さじ1を入れ、牛肉を入れてほぐすように炒める。肉の色が変わったらキムチを入れてさらに炒め、しし唐辛子を加えてさっと炒める。
❹さらにご飯を加え、ほぐしながら炒め合わせ、塩、こしょう各少々で味をととのえ、しょうゆを2～3滴なべ肌からまわし入れ、香りをつける。

◆すしめし作りのコツ

- ●酢……………上質の醸造米酢を使うといっそうおいしく仕上がります。
- ●だし…………関東式は水と少量の酒で炊きあげます。
  関西式は昆布だしで炊きあげます。
- ●合わせ酢……まぐろなど刺身を使うものは甘さを抑えて下記のすしめしより砂糖を少なめにします。
- ●合わせ酢を混ぜるとき
  - ・ご飯が熱いうちに混ぜます。味がしみこみやすくなります。
  - ・うちわであおいで急激にさますとつやがよくなります。
  - ・ご飯は粘りを出さないよう、しゃもじをたてて切るように混ぜます。

手巻きずし

メニュー ◆炊込み·ふつう
カロリー ◆すし飯のみ1人分約429kcal

材料（4人分）

材料	分量
米	3カップ
酒	大さじ1
合わせ酢	
米酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
のり	適量
刺身、卵焼き、納豆など	適量
青じそ、わさび	適量

❶米をよくとぎ、ざるに上げる。
❷内なべに米と酒を入れ、水位目盛「すし」の「3」まで水を入れてかき混ぜ、メニュー 炊込み·ふつう で炊く。
❸すしおけは酢水を含ませたふきんでふき、炊きあがったご飯を一気にすしおけにあける。
❹うちわで湯気をとばしながらご飯をほぐし、すぐに合わせ酢をかけて練らないように混ぜる。

ひなちらし

メニュー ◆炊込み·ふつう　カロリー ◆1人分約598kcal

材料（4人分）

材料	分量
すしご飯	米3カップ分
干ししいたけの甘煮	
干ししいたけ	4枚
A 砂糖	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1½
かんぴょうの甘煮	
乾燥かんぴょう	20g
塩	適量
B 砂糖	大さじ2
B しょうゆ	大さじ1½
菜の花のおひたし	
菜の花	80g
C だし汁	大さじ2
C しょうゆ	小さじ1
塩鮭	2切れ
錦糸卵	
卵	2個
塩	小さじ½
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1½
サラダ油	適量
白ごま	大さじ2
イクラ	大さじ4

❶すし飯を作る。➡30ページ「手巻きずし」
❷干ししいたけはぬるま湯につけてもどし、細切りにしてなべに入れ、ひたひたにもどし汁を加えたあと、Aを加え、汁気がなくなるまでゆっくりと煮含める。
❸かんぴょうは洗って塩でもみ洗いし、塩気を洗い流し、かぶるくらいの水とBとともになべに入れ、汁気がなくなるまで煮る。煮上がったらあらく刻む。
❹菜の花は、色よく塩ゆでして水にとる。
水気をかたくしぼって1.5㎝長さに切り、Cに5分ほどつけ込み、ざるに上げて汁気をきる。
❺塩鮭はアルミホイルに包んで焼き、骨と皮を取り除いて身はあらくほぐし、皮は細切りにする。
❻卵は水でといた片栗粉と塩を加えてまぜる。これを、薄くサラダ油を引いたフライパンで2～3枚の薄焼き卵にし、冷めてから4～5㎝長さの細切りにして錦糸卵を作る。
❼すし飯に白ごまを混ぜ入れ、さらに、❷❸を混ぜ入れて器に盛る。❹❺❻とイクラを飾る。

手まりずし

メニュー ◆炊込み·ふつう　カロリー ◆1人分約359kcal

材料（4人分）

材料	分量
すしご飯	米2カップ分
白身魚（刺身用）	100g
スモークサーモン	8枚
おろしわさび	適量
レモン	適量

❶すし飯を作る。➡30ページ「手巻きずし」
❷白身魚は薄いそぎ切りに、スモークサーモンは長さを半分に切る。
❸酢少々を加えた水にふきんを浸し、きつくしぼる。
このふきんの中央に白身魚2切れを少し重ねて並べ、すし飯を適量のせて、ふきんの端を作る要領でしぼって丸く形作り、中央をくぼませた後ふきんを外してくぼみにおろしわさびをのせる。
❹スモークサーモンも同様にして作り、小さく切ったレモンを飾る。

炊込みご飯のコツ

炊込みの炊飯容量
3カップ（玄米は2カップ）まで

・下記のポイントを押さえると、炊き上がりがよりおいしくなります。

1. 水はボウルにくんで、一気に加える

●最初の水はよく吸収されるので、ぬかのにおいを吸わせないよう、手早く水を変えるのがコツ。
そのとき、ボウルなど別の容器に水をくんでおき、一気に加えさっとかき混ぜ、素早く水を捨てます。

2. とぐときは指を立てて、手早く

（無洗米はこげやすいため、軽くすすぐことをおすすめします。）

●「とぐ➡くんだ水を入れる➡さっとかき混ぜ水を捨てる」を、水のにごりがなくなるまで繰り返します。
とぐときは、指を立てて手早く混ぜるようにとぎます。とぎ始めてから3分ほどで終らせるのがベスト。

3. 水加減をする前に、水気を完全に切る

●といだ米はザル等にあげて、水気を完全にきります。

4. 具は米の上にのせて炊込む

●水加減をするときに調味料を加える場合は、加えたあとよく混ぜます。
●そのあと、具を米の上に均等にのせ、そのまま炊飯します。具を米と混ぜると上手に炊けない場合があります。
また、具の量が、メニュー集より多いと上手く炊けないことがあります。
●調味料や具を入れたまま長時間おかない。
また予約炊飯もしないでください。

5. 蒸らすとき、具を加える場合は手早く

●具は、色を生かしたいものや前もって煮ておくものなどは、炊飯終了ブザーが鳴ったら加えます。できるだけ手早く均等にのせ、すぐふたをして10分間追加で蒸らします。

6. 炊きあがったらふんわり混ぜる

●炊きあがったら、保温を切って、約15分以内にほぐして余分な水分を飛ばします。
このとき、まずご飯の周りにグルリとしゃもじを差し入れ、ご飯の上下が入れ替わるようにふんわりと軽く、よくかき混ぜます。

炊込みご飯が残ったら

1食分ずつラップで包んで冷凍庫へ。電子レンジであたため直したり、なべに水と一緒にいれ、火にかけて雑炊にしても。

五目（かやく）ご飯

メニュー ◆炊込み･ふつう
カロリー ◆1人分約483kcal

材料（4人分）

米	3カップ
鶏むね肉	50g
にんじん	中½本（約50g）
油揚げ	1枚
たけのこの水煮	30g
干ししいたけ	3枚
A 薄口しょうゆ	大さじ2
A みりん	大さじ1
A 酒	大さじ1
A 塩	小さじ1
A だしの素	適量
干ししいたけのもどし汁	

❶にんじんは皮をむき、油揚げは熱湯をかけて油抜きする。
干ししいたけは約500mLの水でもどして石づきをとる。
鶏肉、たけのことともにそれぞれを細切りにする。
❷米をよくとぎ、ざるにあげる。
❸内なべに米を入れ水位目盛「白米」の「3」まで干ししいたけのもどし汁をいれた後、Aを入れて混ぜる。
❹❶の具をのせて［メニュー］［炊込み･ふつう］で炊く。
❺炊きあがったら全体をよくほぐす。

春

たけのこご飯

メニュー ◆炊込み･ふつう
カロリー ◆1人分約439kcal

材料（4人分）

米	3カップ
ゆでたけのこ	200g
A だしの素	適量
A 酒	大さじ3
A しょうゆ	大さじ2
A 塩	小さじ½
木の芽	適量

❶たけのこは穂先を切り分け、たて半分に切る。残りの部分は薄いいちょう切りにする。
❷米をよくとぎ、ざるにあげる。
❸内なべに米とAを入れて、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、混ぜる。
❹❶を均一にのせ、［メニュー］［炊込み･ふつう］で炊く。
❺炊きあがったら全体をよくほぐし、器に盛って木の芽を散らす。

夏

トマトライス

メニュー ◆炊込み･ふつう
カロリー ◆1人分約478kcal

材料（4人分）

米	3カップ
完熟トマト	中2個
いかの足	2ハイ分
塩	小さじ$1\frac{1}{2}$
サラダ油	小さじ1
バジル	適量
オレガノ	適量

❶トマトは湯むきし、1.5㎝角位に切る。
いかの足は2㎝の長さに切る。
❷米はざっと洗う程度でざるにあげる。
❸内なべに米を入れ、付属の計量カップで3カップ分の水を入れ、塩を加えひと混ぜする。
トマトといかを上にのせて、表面を平らにし、サラダ油を加えて メニュー 炊込み･ふつう で炊く。
❹炊きあがったら、バジルとオレガノをふって、混ぜる。

＊バジル・オレガノはハーブの種類です。

秋

栗ご飯

メニュー ◆炊込み･ふつう
カロリー ◆1人分約530kcal

材料（4人分）

米	3カップ
栗	20個
A 酒	大さじ$1\frac{1}{2}$
A みりん	大さじ2
A 塩	小さじ1

❶栗はきれいに皮をむき、しばらく水にさらしてよくアクを抜く。
❷米をよくとぎ、ざるにあげる。
❸内なべに米を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、Aを入れて混ぜる。
❹❶をのせて、メニュー 炊込み･ふつう で炊く。
❺炊きあがったら、全体を軽く混ぜる。

秋

まつたけご飯

メニュー ◆炊込み･ふつう
カロリー ◆1人分約409kcal

材料（4人分）

米	3カップ
まつたけ	150g
A 薄口しょうゆ	大さじ$\frac{1}{2}$
A 酒	大さじ1
B 薄口しょうゆ	大さじ1
B 塩	小さじ$\frac{2}{3}$
B 昆布だし	400mL
塩水	

❶まつたけは塩水で洗う。石づきの固い部分を取り除き、薄切りにする。Aの調味料であえる。
❷米をよくとぎ、ざるにあげる
❸内なべに米を入れBを入れて混ぜ、水位目盛「白米」の「3」に水加減する。
❹❶をのせて、メニュー 炊込み･ふつう で炊く。
❺炊きあがったら、全体を軽く混ぜる。

冬

かきご飯

メニュー ◆炊込み･ふつう
カロリー ◆1人分約452kcal

材料（4人分）

米	3カップ
かき	200g
塩	少々
干ししいたけ	4枚
柚子の皮	少々
A 薄口しょうゆ	大さじ2
A 酒	大さじ2
A 塩	少々
干ししいたけのもどし汁	

❶かきはざるに入れて塩をふる。ざるを揺り動かしてヌルヌルをとる。塩水で洗い、水気を切る。
❷なべにAを入れ加熱する。かきを入れて3～4分煮る。かきと煮汁を分けて、両方とも冷ましておく。
❸干ししいたけは約500mLの水でもどす。石づきを除いて薄切りにする。
❹ゆずは黄色い表皮を薄くむき、針状に切る。
❺米をよくとぎ、ざるにあげる。
❻内なべに米を入れ、❷の煮汁と干ししいたけのもどし汁を入れ水位目盛「白米」の「3」に水加減し、混ぜる。
❼❷のかきと❸のしいたけをのせて、メニュー 炊込み･ふつう で炊く。
❽炊きあがったら、軽く混ぜ、ゆずの皮を天盛りする。

おこわの炊飯容量
３カップまで

赤飯

メニュー ◆炊込み・ふつう　カロリー ◆１人分約 434kcal

材料（４人分）
- もち米……３カップ
- ささげ……1/4カップ（約30g）
- 黒いりごま……少々
- 塩……少々

❶ささげはたっぷりの水でゆで、沸騰したらいったん湯を捨てる。
❷再びたっぷりの水を入れ、沸騰したら弱火にして、やや硬めにゆでる。ささげと煮汁は分けて冷す。
❸もち米をよくとぎ、ざるにあげる。
❹内なべに米を入れ、ささげのゆで汁を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減する。
❺❷のささげをのせて１時間おき、メニュー 炊込み·ふつう で炊く。
❻炊きあがったら、全体をほぐして器に盛り、お好みで黒いりごまと塩をふる。

黄飯

メニュー ◆炊込み・ふつう　カロリー ◆１人分約465kcal

材料（４人分）
- もち米……３カップ
- くちなし……5個
- 酒……大さじ1 1/2
- 塩……小さじ3/4
- 黒豆……70g

❶黒豆は洗って600mLの水につけ、一晩おく。そのまま火にかけ、沸騰したら火を弱めて、出てくる泡をこまめにすくい取りながら、豆が軟らかくなるまで煮る。途中で湯が少なくなって、豆が水面から出るようなら水を足す。煮上がったら、そのまま煮汁につけておく。
❷もち米はといでたっぷりの水に１時間おき、ざるにあげて水気を切る。
❸くちなしの実は、２～３つに割って320mLのお湯に10～15分くらいつけ、茶こしでこす。
❹内なべに米と❸の黄色い水、酒、塩を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減して混ぜ、黒豆をのせて、メニュー 炊込み·ふつう で炊く。

※禅の食事のなごりといわれ地方によってはお祝いごとに赤飯のかわりに食べます。

海の幸おこわ

メニュー ◆炊込み・ふつう　カロリー ◆１人分約 586kcal

材料（４人分）
- もち米……2カップ
- 米……1カップ
- A
  - 固形スープ（チキン）の素……1個
  - 塩……小さじ1
  - こしょう……少々
- 大正エビ……中12尾
- いか……1パイ
- ブロッコリー……小100g
- B
  - 酒……大さじ2
  - 塩……小さじ1/3
  - こしょう……少々
- あさり（からつき）……300g
- 塩……小さじ1/4
- にんにく……1片
- 万能ねぎ……10本
- サラダ油……大さじ2

❶もち米と米はといでざるにあげ、内なべに入れて水位目盛「おこわ」の「3」まで水を入れて１時間おく。Ａを加えて混ぜ メニュー 炊込み·ふつう で炊く。
❷えびは殻をむき、背わたを取り除く。いかの胴は皮をむいて１㎝幅の輪切りにし、足は２本ずつに切り分ける。えびといかをボウルに入れてＢをふり、混ぜる。
❸あさりは砂出しをして、きれいに洗う。
❹ブロッコリーは小さめの子房に分け、塩小さじ1/4をまぶす。にんにくはつぶし、万能ねぎは小口切りにする。
❺なべにサラダ油と❹のにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらにんにくは取り出す。❸を入れて強火で炒め、フタをする。殻が開いたら、すぐに❹のブロッコリーを加えて炒め、❷を入れて手早く炒める。
❻ご飯が炊きあがったら、❺をのせてさらに10分蒸らす。全体を混ぜ、器に盛ってねぎを散らす。

おはぎ

メニュー ◆炊込み・ふつう
カロリー ◆２個（あん衣、きな粉衣）約278kcal

材料（24個分）
- ごはん
  - もち米……2カップ
  - 塩……少々
- 粒あん
  - あずき……2カップ
  - 砂糖……280g
  - 塩……少々
- きな粉……大さじ5
- 砂糖……大さじ1

❶あずきはたっぷりの水でゆで、沸とうしたら、ゆで汁を捨てる。再びたっぷりの水を加えて、指でつまんで軽くつぶれる位まで柔らかく煮る。
❷砂糖を加え、かき混ぜながら煮詰める。最後に塩を入れ、火から下ろし冷ます。24等分し、丸める。
❸もち米はといでざるにあげ、内なべに入れ、水位目盛「おこわ」の「2」に水加減して１時間おき、メニュー 炊込み·ふつう で炊く。
❹ご飯が熱いうちにすり鉢に入れ、塩を加えて、すりこ木で半つぶしにし、24等分し、丸める。

〈あん衣〉
❺❹を、❷で包む。

〈きな粉衣〉
❻❹を平らにのばし、❷をのせて包み、全体にきな粉をまぶして、砂糖をかける。

メニュー集

麦とろ

メニュー　◆炊込み･ふつう
カロリー　◆1人分約417kcal

材料（4人分）

胚芽米	2カップ	薄口しょうゆ	大さじ3
麦	1カップ	みりん	大さじ2
大和いも	200g	酢水	適量
だし汁	200mL	青のり	適量

❶胚芽米と麦を混ぜて軽く洗い、ざるにあげる。
❷内なべに❶を入れ、水位目盛「白米」の「3」より少し多めに入れ、メニュー 炊込み･ふつう で炊く。
❸大和いもは酢水につけながら皮をむき、すりおろす。
❹❸をすりこぎでよくすり、だし汁、薄口しょうゆ、みりんをあわせたもので好みに合わせてのばす。
❺炊きあがったら、全体をほぐして器に盛り、❹をかけ、青のりをふる。

玄米のサラダ

メニュー ◆炊込み･ふつう　カロリー　◆1人分約299kcal

材料（4人分）

玄米ご飯	玄米3カップ分	玉ねぎ	$\frac{1}{4}$個
ツナ缶詰	90g	トマト	1個
レモン汁	適量	スライスアーモンド	適量
砂糖	適量	パセリ	適量
レーズン	適量	サニーレタス	適量
ブランデー	適量	フレンチドレッシング	適量
ピーマン	2個		

❶玄米を炊いて冷ましておく。
❷ツナは粗くほぐし、砂糖を加えたレモン汁少々をかける。
❸レーズンはブランデーを少々かけておく。
❹ピーマンは洗って、種を除いて粗みじんに切る。
❺玉ねぎは粗みじんに切り、水にさらし、ふきんで絞る。
❻トマトは湯むきして輪切りにし、種を取って角切りにする。
❼パセリをみじん切りにする。
❽サニーレタスを洗い、大きめにちぎって氷水で冷やす。
❾サニーレタスを器にしいて、冷ました玄米を盛り入れ、❷～❼の具を入れ、アーモンド、パセリを飾りドレッシングを添える。

おかゆの炊飯容量
1カップまで（具を入れるとき0.5カップまで）

白がゆ

メニュー　◆おかゆ
カロリー　◆1人分約134kcal

材料（4人分）

米	1カップ

❶米をよくとぎ、ざるにあげる。
❷内なべに米を入れ、水位目盛「おかゆ」の「1」に水加減する。
❸メニュー おかゆ で炊く。
❹炊きあがったら、温めた器に盛る。

トッピングアラカルト

ひき肉と漬物

カロリー　◆1人分約101kcal

材料（4人分）

豚ひき肉	100g
サラダ油	大さじ1
漬物(しば漬けなど)	50g
酒	適量
しょうゆ	適量
七味唐辛子	適量

❶漬物は粗く刻んでおく。
❷熱したフライパンにサラダ油をひき、ひき肉を炒める。
❸ひき肉がパラパラになったら、❶と酒、しょうゆを加えて炒め、七味唐辛子をふる。

梅おろし

カロリー　◆1人分約8kcal

材料（4人分）

梅干し	1個
大根おろし	150g
しょうゆ	少々

❶梅干しは種を取って細かくちぎる。
❷大根をおろし❶と混ぜて、しょうゆで味を調える。

めんたい豆腐

カロリー　◆1人分約45kcal

材料（4人分）

辛子明太子	1腹
木綿豆腐	$\frac{1}{3}$丁
酒	大さじ$\frac{1}{3}$
しょうゆ	小さじ1

❶辛子明太子1腹は、薄皮に縦に切れ目を入れ、中身をしごき出す。
❷豆腐はほぐし、酒とともになべで煎り付ける。
❸❷に❶としょうゆを加えて軽く煎る。

仕　様

項目		仕様
電　源		交流100V　50-60Hz
消費電力(W)	炊飯時	710
	保温時	20
炊飯容量(最小～最大)(L)	ふつう･かため･やわらか･胚芽米(白米･無洗米･発芽玄米)	0.09～0.63　(0.5～3.5合)
	ふつう(玄米)	0.18～0.54　(1～3合)
	炊込み(白米･無洗米･発芽玄米)	0.09～0.54　(0.5～3合)
	炊込み(玄米)	0.18～0.36　(1～2合)
	おこわ(白米)	0.18～0.54　(1～3合)
	すし(白米･無洗米)	0.18～0.63　(1～3.5合)
	おかゆ	0.09～0.18　(0.5～1合)
	お急ぎ	上記最大容量の60％まで
コードの長さ(m)		1.0（自動コードリール）
外形寸法　幅×奥行×高さ(mm)		228×317×184
質量(kg)		3.5
構造方式		●予約・炊飯・むらし自動方式　●メモリータイマー式 ●ステンレス･アルミニウム7層構造内なべ　●オールシーズン均一保温 ●安全装置つき(底センサー＋温度ヒューズ)

- 保温時の消費電力は、電圧100V、室温20℃の平均電力です。
- 電源が「切」の状態での消費電力は、約0.9Wです。（電源プラグを接続した状態）
- 外観、仕様など予告なく変更する場合があります。
- この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
  This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country.
  No servicing is available outside of Japan.

愛情点検

★長年ご使用のジャー炊飯器の点検を！

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、ときには安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか		
● 電源コードやプラグが異常に熱い。 ● コゲくさい臭いがする。 ● 製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ● 自動的に切れないときがある。 ● 冷却ファンが回らなくなった。 ● その他の異常・故障がある。	ご使用中止	故障や事故防止のため電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県大里郡花園町小前田1728-1

ZT933Z674H01 ＊